

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



5月14日の
日曜当番医院

川上内科医院

錦町4丁目 ☎43-6451 9:00~17:00

※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院（医院）へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■こんにちは！るもい健康の駅です■ 健康づくりは日々の学習から

健康に関する話題には疑問が沢山あります。早期診断・早期治療はなぜ必要なのでしょう。運動はどうして体によいのでしょうか。カラダの仕組みと病気の関係、コロナとインフルエンザの違い、ワクチンはどうして効くのか。数え上げればきりがありません。一番大切な自分の健康を守るためには、正しい情報をしっかり学ぶことが大切です。しかしひとつひとつを自分で勉強するのも難しいのが現状です。

一口にがん検診といってもいろいろあります。似たような言葉で健診というものもあります。どう違うのでしょうか。人生の後半にはがんを気に付けないといけないと知ってはいるものの、何のがん検診をいつ受けるべきかと考えると悩んでしまうかもしれません。がんの特徴を理解したうえで積極的にがん検診を活用するのがお勧めです。がん検診について学びましょう。

運動は健康に良いと言われています。どうしてなのでしょう。運動とスポーツはおなじなのでしょう。膝が痛いから運動は諦めないといけないのでしょうか。一緒に学び考えましょう。運動と健康について学びましょう。



健康に関するテーマは無限にあります。そこで健康の駅ではひとつずつ着実に皆さまの学びを進めて行く取り組みを実施しています。健康づくりを専門とする様々な分野の講師による学習会を積極的に行っています。学習会の数は年間で36回以上、1か月で平均3回以上、さまざまなテーマで健康に関する学習を応援します。

NPO法人るもいコホートピア理事長
札幌医科大学名誉教授 医師 小海康夫

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <https://cohortopia.care/eki/>

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

5月の
催し

大人のお話し会

日 5月 9日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

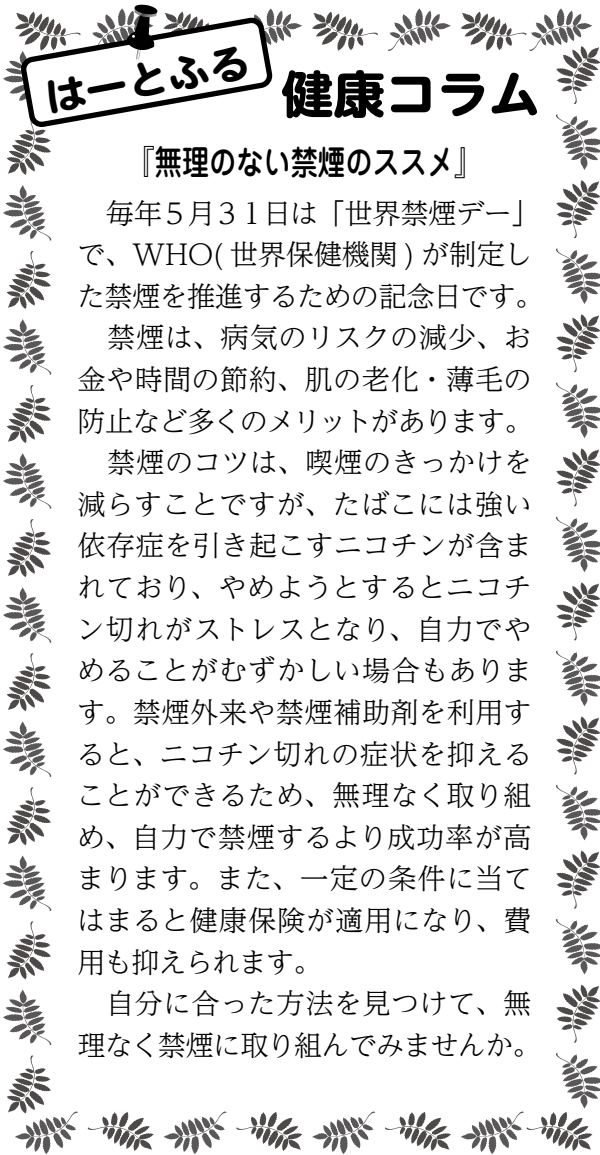
こどものためのおはなし会

日 5月28日(日)14:00~

所 留萌ブックセンター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急きょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内）☎43-2255



はとふる

健康コラム

『無理のない禁煙のススメ』

毎年5月31日は「世界禁煙デー」で、WHO(世界保健機関)が制定した禁煙を推進するための記念日です。

禁煙は、病気のリスクの減少、お金や時間の節約、肌の老化・薄毛の防止など多くのメリットがあります。

禁煙のコツは、喫煙のきっかけを減らすことですが、たばこには強い依存症を引き起こすニコチンが含まれており、やめようとするニコチン切れがストレスとなり、自力でやめることがむずかしい場合もあります。禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるため、無理なく取り組み、自力で禁煙するより成功率が高まります。また、一定の条件に当てはまると健康保険が適用になり、費用も抑えられます。

自分に合った方法を見つけて、無理なく禁煙に取り組んでみませんか。

保健福祉センターはとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

10日(水)	1歳6カ月児(R3年10月生まれ)
17日(水)	9カ月児(R4年7月生まれ)
29日(月)	3歳児(R2年4月生まれ)
31日(水)	4カ月児(R5年1月生まれ)

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回510円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

11日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
--------	-------------	-------------

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

毎週月曜日	10:00~12:00	13:30~15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談(乳幼児)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。
 ※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

11日(木)		13:00~15:00
--------	--	-------------

※保健福祉センターはとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/(水)9:00~20:30 ☎43-8121
 ※20:00以降は入館できません

- 【5月のイベント】 ※各イベントには事前申込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<https://cohortopia.care/eki/>)をご確認ください。
- 6日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
 - 13日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座⑨「骨粗しょう症(女性だけではなく、骨が減っている人が増えています。)」
 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
 - 23日(火) 13:30~15:30 認知症サポーター養成講座(13:30~14:30)+ 駅カフェ(14:30~15:30)
 - 27日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座⑩「口腔衛生(口腔衛生と全身の病気や健康との関係)」
 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
 - 27日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「生活習慣病の原因と治療」
 講師:たけうち内科循環器内科医院 院長 竹内 克呂 氏

◀お知らせ▶ ゴールデンウィークの間は通常通り開館しております。◀休館日:月曜日・祝日▶

◀運動教室に参加してみませんか?▶ 毎週水曜日開催!!

開催時間	教室名	内容
10:00~11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
13:00~13:30	ラジオ体操	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
18:00~20:00	夜間 DVD エクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

毎週木曜日開催!!

開催時間	教室名	内容
10:00~11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動と脳トレを通じ介護予防と交流を図ります。